

In Groningen onderzoeken ze hoe je mensen gezond ouder kunt laten worden



Eet je gezond

Groningse onderzoekers brengen de eetpatronen van noorderlingen in kaart om gezondheidspreventie op maat te kunnen aanbieden. Er is goede hoop dat mensen daardoor gezonder ouder kunnen worden.

Overgewicht is een van de belangrijkste veroorzakers van gezondheidsproblemen in de westerse wereld. In Nederland heeft ongeveer de helft van de mensen overgewicht (een Body Mass Index van 25 of meer). Ondanks allerlei overheids campagnes in de laatste jaren gaat dat percentage maar niet omlaag. Gerjan Navis, hoogleraar nierziekten aan de Rijksuniversiteit Groningen, legt zich daar echter niet bij neer. Volgens haar wordt er in de gezondheidspreventie te vaak simpelweg op een one-size-fits-all-manner uitgegaan van de richtlijn goede voeding. 'Terwijl we uit leef-

stijlonderzoek weten dat campagnes alleen maar werken als ze aansluiten bij het dagelijkse leven van de doelgroep en niet bedacht zijn vanachter een bureau.'

Hoe leeft de noorderling?

Navis besloot daarom de leefstijl van de noorderling in kaart te brengen. In sommige delen van het noorden (Oost-Groningen, Drenthe) ligt het percentage mensen met overgewicht zelfs nog wat hoger dan het landelijk gemiddelde. Maar belangrijker was nog een andere reden: in het noorden loopt op dit moment een van de grootste gezondheidsonderzoeken ter

Wie eet wat?

Deze typen eters ontwaarden de onderzoekers bij de inwoners van Friesland, Groningen en Drenthe.

Foodies: hoogopgeleide stedelingen die veel groenten en fruit en relatief weinig vlees en aardappelen eten.

Snackers: vooral stedelingen die veel gemakvoedsel eten zoals friet en pizza.

Zoetekauwen: vooral inwoners aan de Groningse kust en Friesland die veel koek (Fries suikerbrood!) en gebakjes eten.

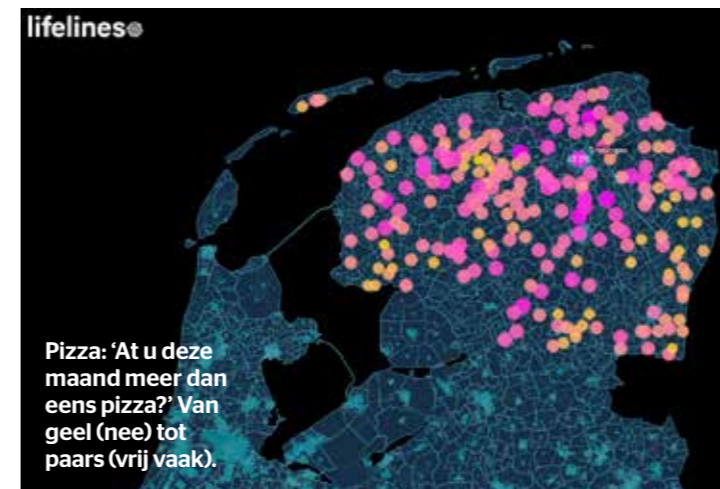
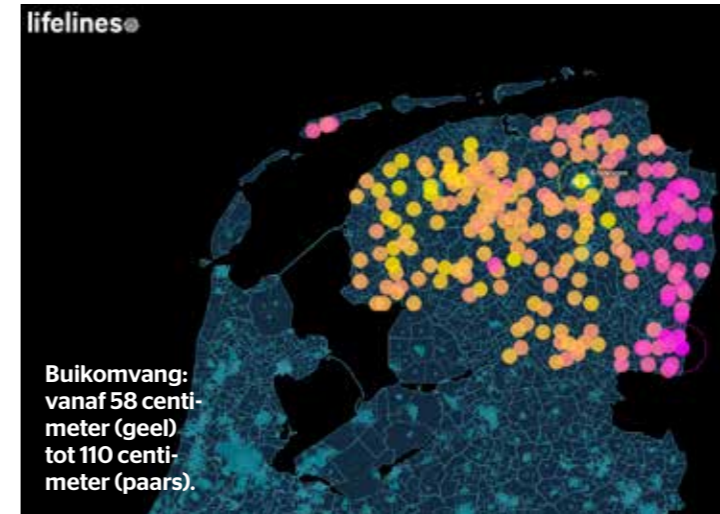
Hollandse happers: met name mensen van buiten de stad, die veel aardappelen en vlees en weinig groenten eten, met regelmatig een borreltje erbij.



Wilt u die portie extra small?

De bekendste snackbar van Groningen is Friet van Piet. De eigenaar, Marco Agema, zette zich in voor duurzaamheid. Zijn inspiratie hiervoor haalde hij uit de geboorte van zijn dochter, in 2006, voor wie hij de wereld wilde verbeteren. Dat deed hij door zijn klanten te stimuleren niet te veel te bestellen (de xxl frikandel

haalde hij uit het assortiment) en door zijn snacks minder ongezond te maken. In zijn vitrine lagen veel vegetarische, veganistische en biologische snacks. In juli 2017 verkocht hij zijn zaak, om niet alleen in zijn eigen snackbar, maar in de hele Nederlandse horeca duurzaamheid te gaan afdwingen.



Zonder problemen ongezond

De culturele verschillen gaan verder dan alleen de eetgewoonten. Met de regio's die het slechtst scoren is namelijk iets opmerkelijks aan de hand. De objectief gemeten gezondheid is erg dramatisch, onder meer in termen van doktersbezoek, klachten en gebruik van rollators. Wat de ervaren gezondheid betreft, is het echter prima. Overgewicht is 'normaal' en met de jaren komen de gebreken, zegt Navis. 'En het wordt bijna gewoon om in een scootmobiel te zitten als je buurman er ook één heeft.'

Ook speelt volgens haar misschien mee dat de mensen simpelweg sneller tevreden zijn. 'De mensen in deze regio's leven in een andere wereld en zijn ook het trotst van allemaal. Maar ondertussen zijn de kosten voor de gezondheidszorg enorm hoog en zouden ze veel fitter oud kunnen worden.' En dus probeert Navis hen te verleiden hun leefstijl een beetje aan te passen. Dat doet ze onder meer door met een kok op de markt te gaan staan. Bezoekers kunnen sausjes proeven en krijgen eenvoudige recepten mee. 'Bij gezondheid denk ik niet snel aan sausjes, maar de doelgroep eet ze wel. Deze sausjes zijn vers en ze bevatten minder zout. En we geven gratis zakjes kruiden weg, dat spreekt Nederlanders natuurlijk aan.'

Meer informatie: www.lifelines.nl

Gezonde regio

Hoe leef ik lang en gezond? Daar wordt in Groningen hard naar gezocht. Zo hoort het UMCG tot de internationale top op het gebied van klinisch en fundamenteel onderzoek. Het LifeLines-onderzoek, dat 167.000 mensen volgt, is uniek in de wereld en levert een schat aan informatie op over het ontstaan van chronische ziekten. Mede daardoor is Noord-Nederland in 2013 als Europese voorbeeldregio aangewezen op het gebied van *Active & Healthy Ageing*. Ook overheid, onderwijs, de sportwereld en het bedrijfsleven in Groningen doen een stevig duit in het zakje. Uit die samenwerking komen de mooiste dingen voort. Zo gebruiken sporthelden als Usain Bolt, Lionel Messi en Dafne Schippers trainingsapparatuur uit Groningen.

wereld, LifeLines. Daar doet 10 procent van de inwoners van Noord-Nederland aan mee, dat zijn ongeveer 167.000 mensen. Zij vulden vragenlijsten in over hoe vaak ze bepaalde voedingsmiddelen eten. Daarmee ontwaarden Navis en haar collega's vier verschillende eetpatronen (zie het kader hier links, 'Wie eet wat?'). De vragenlijst telde 130 vragen, zoals: Eet u vaak pizza? Houdt u van aardappelen met vlees en jus? En: eet u weleens iets zoets bij de koffie?

Om de vertaalslag naar gezondheidspreventie te maken, moeten volgens Navis mensen uit de verschillende groepen uitgebreider gevraagd

worden naar wat hen beweegt. 'Vaak wordt er bijvoorbeeld traditioneel gegeten om de lieve vrede te bewaren. Vader wil niet te veel gekigheid, de kinderen moeten het ook lusten en het moet niet moeilijk klaar te maken zijn.' Tel daarbij op hoe mannen vaak tegen gezondheid aankijken. Navis kent het zelf uit de regio waar ze opgroeide, op de grens tussen Friesland en Groningen. 'Groente is voor konijnen, zeiden ze daar. Dat kom ik nog steeds in mijn praktijk tegen. Het is dan slimmer om ze de tip te geven om eens koolraap in de stampot te doen, dan om aan te komen met quinoasalade,' vertelt Navis.